

健康はバランスの良い食事から

「府中栄養改善推進員の会」会長 花田直枝さん

中央文化センターを始め市内各所において、健康料理教室を開催し美味しい料理と健康的な生活を指導している「府中栄養改善推進員の会（元ヘルスマイト府中21）」会長の花田さんにお話を伺いました。



「学んだことが上手にできていると・・・」

この会の活動を始めたのは

平成元年から府中市が栄養改善推進員教育（育成）事業を開始したのですが、それを受講した人たちが集い保健センターと一緒に活動するのが始まりです。最初は40人位でした。平成15年から自主グループ「ヘルスマイト21」となり、2年前に「府中栄養改善推進員の会」と改称、保健センターとの協働を継続しています。現在会員は20名、男性も1名在籍、最高齢の方は80歳です。

主たる活動内容は

推進員になるための講習を受けた者で指導しています。自主グループとなった当初は、文化センターなどで生活習慣病予防のための食生活、バランスのとれた食生活などを講義しました。

その活動が認知されると、市内各所から講座や実習指導の依頼があり、それに応えて「健康増進に関わる研修・啓発活動」「調理実習」「食育講座の講師」など、いろいろな方面で活動することになりました。現在は会員同士の調理実習、地域包括支援センター、市民協働祭り、親子食育教室、府中産野菜調理実習、若者向け食育講座などで活動しています。

実際の講座の内容は

先ず取り上げたのは味噌汁の減塩で、今でも続けています。以前は1日に塩分10g以下なら良しとしていましたが、最近では男性は8g、女性は7g以下になるように調理法のお話をしてきました。しかし、関東と関西では育った環境の違いがあるように、塩分の量も簡単には変えられないようですね。

しかし、永年取り組んできたこ

とで東京農工大学生食堂などではレシートにカロリーや塩分量などを表示し食生活に注意を払うようになりました。

男子の料理も勧めているようですが

かつて厨房は女性のものと言う固定観念がありましたが、男子でも入るのが当たり前の時代になって来ました。定年退職までは料理する機会がなかった、必要に迫られた、自分流の料理を作りたいなど動機はさまざまですが、厨房に入る機会が増えてきています。それは大いに喜ぶべきで、積極的に応援したいと思います。平成30年



に「男子厨房に入る会」を立ち上げ、現在は男性も大勢参加しています。

調理するメニューは

定期的の実習を行っているところなどは、次回はこんな料理を作りたいとリクエストしてくれますので、それに応じて考えます。作りたいものを作るとなれば、作る側にもそれだけ熱意を込めて懸命に学ぶ姿勢になります。

今までに失敗した例などは

多少の失敗もありましたが、その都度参加者と話し合い解決しお互いに成長して来ました。

男女で特別に配慮が必要なことは

性別で特別に意識することはありません。男性には男性の特性があります。豪快に切り分けたり、盛り付けたりと、やはり視点が異なります。それを見て、うまくやる気を引き出せるのではないかと思うことはあります。現場が、和気藹々と楽しみながら出来ることが一番ですね。

最も嬉しい時はどんな時ですか

受講者から「帰宅して作ったら、教えて頂いたとおり出来るようになった」とか「以前より食事に気を付けるようになって体調が良くなった」と言われた時はとても嬉しいですね。

インタビューを終えて

楽しそうに調理する場を拝見し、作り立ての試食も頂きましたが、見た目も味も素晴らしい料理でした。和やかな雰囲気の中でバランスの良い料理を作りたいと、受講生が増えてくるのも願います。

（記：小林清次郎）